

Kartläggning av utvärderingsmetoder för projektet Matlusten

Ulrika Skräddar

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	3879
Författare:	Ulrika Skräddar
Arbetets namn:	Kartläggning av utvärderingsmetoder för projektet Matlusten
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Uppdragsgivare:	Folkhälsans förbund r.f.
<p>Sammandrag:</p> <p>Det här är ett beställningsarbete från Folkhälsan. Syftet med arbetet är att kartlägga olika metoder som kan användas i utvärderingen av projektet <i>Matlusten</i>. <i>Matlusten</i> är ett hälsofrämjande projekt som riktar sig till personer över 65 år, närståendevårdare samt personer som jobbar med äldre. Huvudmålet med projektet är att de äldre ska behålla en bra näringsstatus och hälsa, och att de därmed ska ha möjlighet att bo hemma längre. Examensarbetets forskningsfråga lyder vilka metoder kan användas i utvärderingen av projektet <i>Matlusten</i>. Som metod har en kartläggning gjorts av olika utvärderingsmetoder som hittas i tidigare litteratur och forskning. Med hjälp av den här kartläggningen har jag gett min syn på hur man kan utvärdera projektet <i>Matlusten</i>. Slutsatsen som jag kommer fram till i slutet av arbetet är att utvärderingen blir effektivast när man använder både formativ och summativ utvärdering. Att använda dem parallellt stärker utvärderingens och resultatets trovärdighet.</p>	
Nyckelord:	Utvärdering, kartläggning, hälsofrämjande projekt, Folkhälsan, äldre, näringsstatus
Sidantal:	38
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health promotion
Identification number:	3879
Author:	Ulrika Skräddar
Title:	A mapping over evaluation methods for the project Matlusten
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Commissioned by:	Folkhälsans förbund r.f.
<p>Abstract:</p> <p>This is a work commissioned by Folkhälsan. The aim of this thesis is to map out methods that can be used in the evaluation of the project <i>Matlusten</i>. <i>Matlusten</i> is a health promotion project that focuses on elderly 65 years and older, carers and people that work with the elderly. The main goal of the project is to help the elderly to keep a good nutrition status and health, so that they can stay at home for a longer time. The question of the thesis is: what methods can be used in the evaluation of the project <i>Matlusten</i>? As a method, I have chosen to do a mapping over evaluation methods, which can be found in earlier literature and studies. On the basis of this mapping, I have given my example of how to evaluate the project <i>Matlusten</i>. The conclusion, which is presented in the end of the thesis, is that you get the most effective evaluation when using both formative and summative evaluation. A parallel use of both these methods strengthens the reliability of the evaluation and the result.</p>	
Keywords:	Evaluation, mapping, health promotion project, Folkhälsan, elderly, nutritional status
Number of pages:	38
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	3879
Tekijä:	Ulrika Skräddar
Työn nimi:	Arviointimenetelmien kartoitus Matlusten-hankkeen arviointia varten
Työn ohjaaja (Arcada):	Ilse Tillman
Toimeksiantaja:	Folkhälsans förbund r.f.
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä on tilaustyö Folkhälsanista. Työn tavoitteena on kartoittaa menetelmiä jotka voidaan käyttää <i>Matlusten</i>-hankkeen arvioinnissa. <i>Matlusten</i> on terveyden edistämisen hanke joka on suunnattu yli 65-vuotiaille vanhuksille, omaishoitajille sekä ihmisille, jotka työskentelevät vanhustenhuollossa. Hankkeen päätavoitteena on auttaa vanhuksia ylläpitämään hyvän ravitsemustilan ja terveyden, jotta heillä olisi mahdollisuus asua kotona pidempään. Opinnäytetyön kysymys on, mitkä arviointimenetelmät voidaan käyttää <i>Matlusten</i>-hankkeen arvionnissa. Menetelmänä on tehty eri arviointimenetelmien kartoitus aiemman kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten perusteella. Tämän kartoituksen avulla olen antanut oman esimerkkini siitä, miten <i>Matlusten</i>-hanketta voisi arvioida. Johtopäätös johon päädyin tämän työn lopussa on, että tehokkain arviointi saadaan, kun käytetään sekä formatiivista että summatiivista arviointia. Näiden arviointimenetelmien rinnakkaisella käytöllä arvioinnin ja tulosten luotettavuus vahvistuu.</p>	
Avainsanat:	Arviointi, kartoitus, terveyden edistäminen hanke, Folkhälsan, vanhukset, ravitsemustila
Sivumäärä:	38
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Tidigare litteratur och forskning kring utvärdering.....	7
2.1	Utvärdering av hälsofrämjande projekt	8
3	Olika typer av utvärdering	9
3.1	Formativ utvärdering	9
3.2	Summativ utvärdering	10
3.3	Processutvärdering	11
3.4	Resultatutvärdering	13
4	Syfte, problemformulering och metod	14
5	Näringsrekommendationer för äldre	14
5.1	Äldres nuvarande näringsstatus	15
6	Projektet Matlusten	17
7	Resultat – Planering av utvärderingen för projektet Matlusten	18
7.1	Förslag på teorier och metoder för utvärdering av Matlusten	20
7.1.1	<i>Teorin Black box</i>	20
7.1.2	<i>Enkät</i>	23
7.1.3	<i>Intervju med projektledarna</i>	24
7.1.4	<i>Intervju med deltagarna</i>	25
7.1.5	<i>Uppföljning av deltagarna</i>	25
7.1.6	<i>Statistik</i>	26
8	Utvärderingens validitet och reliabilitet	26
9	Etiska aspekter	28
10	Metoddiskussion	29
11	Resultatdiskussion.....	30
	Källor	31
	Bilaga 1	33
	Bilaga 2.....	35
	Bilaga 3.....	38

Figurer

Figur 1. The Black box och projektet <i>Matlustens</i> interventioner och förväntade effekter.....	21
--	----

Tabeller

Tabell 1. Skillnader mellan formativ och summativ utvärdering.....	11
--	----

1 INLEDNING

Det här examensarbetet har gjorts på uppdrag av Folkhälsan, och arbetets uppgift är att hjälpa Folkhälsan i utvärderingen av projektet *Matlusten*. *Matlusten* är ett projekt som riktar sig till personer över 65 år och personer som jobbar med äldre. Projektets mål är att öka de äldres livskvalitet och funktionsförmåga genom att upprätthålla en god näringsstatus hos de äldre.

I det här examensarbetet kommer jag att behandla ämnen så som hälsofrämjande projekt, äldres matlust och projektutvärdering. I början presenteras tidigare litteratur och forskning kring projektutvärdering. På basis av den litteraturen har jag gett förslag på hur utvärderingen av projektet *Matlusten* skulle kunna genomföras.

Projektutvärdering är ett viktigt ämne bland annat för finansiärer och de som arbetar med projekt. De vill veta om projektet i fråga har haft någon effekt och om projektet har varit värt att finansiera (Robson 2001:36). Som hälsopromotör har man stor nytta av att förstå hur projektutvärdering fungerar då man sysslar med hälsofrämjande projekt. Det är en av orsakerna till att jag har valt att skriva mitt examensarbete om just projektutvärdering. En annan orsak är mitt intresse för kost och näring, som är en av huvudingredienserna i projektet *Matlusten*.

2 TIDIGARE LITTERATUR OCH FORSKNING KRING UTVÄRDERING

Enligt Robson (2001:24), som har stor erfarenhet av forskning och utvärdering, signalerar utvärdering en saks värde. I det här fallet är det ett projekts eller en interventions värde som det är fråga om. Varför man bör utvärdera kan till exempel vara för att kunna bestämma om man ska utvidga och fortsätta med ett projekt, eller så kan man utvärdera i syfte att förbättra projektet ifråga.

Två andra stora namn inom ämnet utvärdering, Rossi och Freeman (1993:5), använder den engelska termen "evaluation research" parallellt med ordet "evaluation". De beskriver utvärdering såhär:

Utvärdering (evaluation research) är den systematiska användningen av sociala forskningsmetoder för att bedöma föreställningen om, designen, genomförandet samt nyttan av sociala interventionsprogram.

2.1 Utvärdering av hälsofrämjande projekt

Det finns flera olika metoder man kan använda då man vill utvärdera hälsofrämjande projekt. De utvärderingssätt som tas upp i det här examensarbetet är formativ och summativ utvärdering, samt process- och resultatutvärdering.

Enligt Seppänen-Järvelä (2004:27) lönar det sig att fundera på följande frågor innan man börjar utvärdera:

- Till vad kommer utvärderingen att användas?
- Varför utvärderar man?
- Vem kommer att använda resultaten?
- Vad förväntar man sig av utvärderingen?

Efter att man har svarat på de här frågorna går följande skede ut på att skapa utvärderingsfrågor. Exempel på sådana frågor är:

- Vad har projektet haft för effekt?
- Uppnådde man målen för projektet?
- Lyckades man nå den avsedda målgruppen?
- Vad var förhållandet mellan kostnader och lönsamhet?
- Hur kan man förbättra projektet?

Beroende på hurdana frågor man ställer, väljs den lämpligaste utvärderingsmetoden eller -metoderna som bäst svarar på frågan. (Seppänen-Järvelä 2004:27)

Det är många parter som är intresserade och kan vara involverade i en utvärdering. De personer som är typiska nyckelpersoner inom utvärderingsprocessen är följande: politiker och beslutsfattare, finansiärer, ledningen inom projektet, personalen eller förverkligarna, deltagarna, utvärderarna samt andra intresserade. Av dessa ovan nämnda så är det kanske finansiärerna, ledningen och personalen som är mest intresserade av utvärderingen och dess resultat. Finansiärerna har satsat pengar på projektet och de vill förstås veta om pengarna överhuvudtaget har varit till någon nytta. Resultatet från utvärderingen rör också projektets ledning och personal, eftersom de har varit väldigt involverade i projektet hela tiden. (Robson 2001:32-33, 36)

Projekt kan som sagt utvärderas på olika sätt. Utvärderingsmetod bör man välja utgående från vad man vill ha svar på, det vill säga vilken eller vilka utvärderingsfrågor man har. I nästa avsnitt kommer jag att berätta om några av de metoder som finns.

3 OLIKA TYPER AV UTVÄRDERING

Om man grovt delar in utvärdering i två olika metoder så skulle det vara formativ och summativ utvärdering. Dessa två kan kallas utvärderingens två huvudgrupper. Gemensamma nyckelpunkter inom både formativ och summativ utvärdering är uppställandet av mål, identifieringen av mättningsindikatorer, specificeringen av programmet samt kostnads- och lönsamhetsanalys (McCoy & Hargie 2001:321).

3.1 Formativ utvärdering

Formativ utvärdering strävar efter att ändra på eller förbättra en intervention. Det används ofta i nya projekt där projektets mål är klargjort, och syftet med utvärderingen är att justera projektet så att man uppnår det slutgiltiga målet. Den här metoden kallas därför ibland för "utvecklingsutvärdering". Processutvärdering påminner ganska mycket om formativ utvärdering, eftersom de ofta svarar på samma utvärderingsfrågor. (Robson 2001:80-81)

Nutbeam och Bauman (2006:34) beskriver formativ utvärdering som olika former av aktiviteter utformade för att utveckla och testa programmaterial och –metoder. Skillnaden mellan formativ utvärdering och processutvärdering är att processutvärdering fokuserar på att bedöma utvecklingen i projektutförandet. Den formativa utvärderingen utgör å sin sida en del av projektplaneringen. Därför används denna metod ofta i pilotprojekt. För att kunna skilja på formativ och processutvärdering kan man ha som minnesregel att formativ utvärdering är en huvudgrupp och därför används den först (i planeringsskedet). Därefter kommer processutvärderingen som en förgrening från den formativa, och den används i själva projektutförandet. Syftet med formativ utvärdering är att använda olika kvalitativa och kvantitativa metoder för att hitta de element som tros ge störst effekt i projektet. (Nutbeam & Bauman 2006:31, 34)

3.2 Summativ utvärdering

Summativ utvärdering är fokuserat på vad projektet har åstadkommit. Använder man den här utvärderingsmetoden får man en slutrapport om projektets resultat. Resultatutvärdering är därför starkt kopplat till summativ utvärdering. Summativ utvärdering kan svara på frågor som till exempel om man nådde målgruppen med projektet eller om man uppfyllde deras behov. (Robson 2001:81)

I tabellen nedanför presenteras de största skillnaderna mellan formativ och summativ utvärdering.

Tabell 1. Skillnader mellan formativ och summativ utvärdering. (Modifierad från Robson 2001:83)

KARAKTÄRSDRAG	FORMATIV	SUMMATIV
Huvudsakligt utvärderingssätt	Processutvärdering	Resultatutvärdering
Huvudsaklig publik	Projektpersonalen	Beslutsfattarena Finansiärerna
Huvudsakliga uppgifter	Klarlägga målen Samla in information om projektets processer och genomförande, problem och framåtskridning	Dokumentera genomförandet och resultaten
Metodologi	Till största delen kvalitativ	Till största delen kvantitativ
Insamling av information	Fortlöpande	Oftast i slutskedet
Rapportering	I flera sammanhang, huvudsakligen under möten och diskussioner. Betoningen ligger på förslag till utveckling och förändring	Formellt skriven rapport i slutet av projektet. Betoningen på resultaten och deras betydelse

3.3 Processutvärdering

Som nämndes tidigare innebär processutvärdering olika former av aktiviteter vars syfte är att värdera utvecklingen i projektgenomförandet. Då formativ utvärdering användes i projektplaneringen, så beskriver processutvärdering vad som händer då hälsoprogrammet eller projektet har startat. Nutbeam och Bauman (2006:41) säger att syftet med processutvärdering är att skaffa förståelse om hur projektet fungerade, vad som hände i det verkliga livet och hur människorna reagerade på det. (Nutbeam & Bauman 2006:41)

Enligt Seppänen-Järvelä (2004:31) är processutvärderingens centrala uppgift att hjälpa till att förtydliga projektets vision och mål.

Då man utvärderar projekt är man ofta väldigt fokuserad på resultaten och effekterna som projektet har medfört. Därför glömmer man ibland bort att även använda sig av processutvärdering. Det leder till att man sällan vet hur pass bra projektet var implementerat, och då är det också svårt att veta vad som gjorde att projektet blev lyckat eller inte. Om ett projekt inte uppnådde de resultat som eftersträvades, kan man med processutvärdering identifiera möjliga orsaker till misslyckandet och därmed utveckla projektet till det bättre. (Nutbeam & Bauman 2006:42)

Seppänen-Järvelä (2004:21) är av samma åsikt och poängterar att man måste utvärdera under hela projektets gång, så att man kan använda den information som har fåtts fram för att förbättra interventionen.

Tidigare i texten har det getts exempel på olika utvärderingsfrågor. Enligt Seppänen-Järvelä (2004:30) är följande frågor exempel på frågor som hör ihop med processutvärdering.

- Hurudana interventioner har använts och varför? Vilka lämnade man bort och varför?
- Hur var kvaliteten på de olika delarna i projektet (kunnighet, resurser mm.)?
- Händes det något oförväntat under projektets gång, och hur behandlade man det i så fall?
- Hur har samarbetet fungerat?
- Vilka saker har hjälpt eller hindrat att utföra projektet som planerat?

I samband med den slutliga utvärderingen som görs efter projektets slut, brukar man ibland försöka rekonstruera projektet på det sätt som det utfördes på. Väljer man att göra det, är det en fördel om man har dokumenterat projektets processer och delar med processutvärdering. (Seppänen-Järvelä 2004:30)

För att samla in information till processutvärderingen finns det många olika metoder och källor man kan använda. Dessa är t.ex. intervjuer, blanketter, diskussioner, reflektion, observation, statistikuppgifter, rapporter och dagböcker. En möjligast bred bild får

man om man använder sig av olika tillvägagångssätt samtidigt. (Seppänen-Järvelä 2004:43)

Den huvudsakliga insamlingsmetoden som används inom processutvärdering är kvalitativ. Konkret betyder det observation, intervjuer med personalen, deltagarna och ledningen samt granskning av dokument och protokoll. Trots detta, lönar det sig att också försöka samla in kvantitativa data, som t.ex. deltagarantal. Det här hjälper till att skapa en helhetsbild av projektverksamheten. (Robson 2001:100, 106)

3.4 Resultatutvärdering

Resultatutvärdering används då man vill undersöka om ett projekt eller en intervention har haft någon effekt. Enligt Nutbeam och Bauman (2006:31) försöker man med resultatutvärdering få svar på om projektets mål och syften har uppnåtts. Resultatutvärdering kan även beskrivas som klara uppfattningar om varför och hur en viss intervention påverkar (Dahler-Larsen 2005:23).

Om metoden för insamlingsdata i processutvärdering i huvudsak var kvalitativ, så kan man säga att resultatutvärderingen till största delen är kvantitativ. Ett konkret exempel kan vara statistik på vem och hur många människor projektet har nått. Som tidigare nämnts får man en trovärdigare utvärdering om man använder sig av flera utvärderingsmetoder, dvs. att man kombinerar kvalitativa och kvantitativa metoder för att samla in information. I och med resultatutvärdering kan det löna sig att ta hjälp av observationer, diskussioner och intervjuer med personalen. De här metoderna används oftast i processutvärdering, men kan ge bra information om en interventions resultat. (Robson 2001:86)

För att ta reda på om ett projekt har haft någon effekt på deltagarna finns det olika metoder man kan använda sig av. Man kan utföra tester på deltagarna både före och efter interventionen eller endast efter interventionen, för att se om det har skett någon förändring. Det går också att mäta det genom att ha två grupper, en som har tagit del av inter-

ventionen och en kontrollgrupp. Före interventionen börjar och efter att den är avslutad jämför man testresultaten mellan grupperna. (Robson 2001:88-89)

4 SYFTE, PROBLEMFORMULERING OCH METOD

Syftet med det här examensarbetet är att kartlägga olika metoder som kan användas i utvärderingen av projektet *Matlusten*. Utgående från detta syfte har en problemformulering formulerats som lyder: Vilka metoder kan användas i utvärderingen av projektet *Matlusten*?

Som metod i det här examensarbetet har jag valt att göra en litteraturöversikt. Man kan med andra ord kalla det för en kartläggning av olika utvärderingsmetoder som hittas i tidigare litteratur och forskning. Med hjälp av den här kartläggningen har jag gett min syn på hur man kan utvärdera projektet *Matlusten*.

Sökningen och insamlingen av artiklar har skett elektroniskt. Databaserna som har använts är Emerald, ScienceDirect, CINAHL (EBSCO) och Google Scholar. För att hitta relevanta artiklar har följande sökord använts: evaluation, health promotion program, formative evaluation och outcome evaluation. Endast full text artiklar och artiklar publicerade år 2000 eller senare har inkluderats.

Detta examensarbete är uppdelat i två större delar. Första delen kan kallas rapport- eller teoridel och består av projektets bakgrundsfakta och en litteraturöversikt över olika former av utvärdering. I den senare delen ges exempel på hur man kan utvärdera projektet *Matlusten*. Utvärderingen har planerats utgående från litteraturöversikten.

5 NÄRINGSREKOMMENDATIONER FÖR ÄLDRE

År 2010 kom Statens näringsdelegation ut med näringsrekommendationer riktade till den äldre befolkningen. I den poängterats fördelarna av ett gott näringstillstånd och att näringsbehovet är olika under olika skeden av åldrandet. Ett av syftena med näringsre-

kommendationerna är att hjälpa personer inom hemvården, ålderdomshemmen och hela hälsovården så att de bättre kan identifiera när en äldre människas näringstillstånd försvagats och att de kan använda sig av god näringsterapi inom vårdarbetet.

Statens näringsdelegation (2010) rekommenderar regelbunden viktkontroll samt ett tillskott på D-vitamin året runt för alla personer över 60 år. För äldre personer i gott skick, vilket också är Matlusten-projektets målgrupp, ges bland annat följande rekommendationer:

- kosten ska vara mångsidig, färgglad och proteinrik
- använd salt med måtta och välj mjuka fetter av hög kvalitet
- energiintaget är lagom i förhållande till energikonsumtionen
- den psykosociala betydelsen av måltider bör beaktas

(Statens näringsdelegation 2010)

Hos den äldre befolkningen är avmagring och ett för litet energiintag ett större problem än övervikt, som i sin tur är ett allmänt förekommande problem hos resten av befolkningen. Försämrad näringsstatus har bl.a. associerats med depression, ensamhet, fattigdom, mångmedicinering, hög alkoholkonsumtion och höftledsbrott. Andra faktorer som kan påverka ätandet och på så sätt försämra näringsstatusen är sväljningssvårigheter, tandlöshet samt torrhet i munnen. Följder som en försämrad näringsstatus kan medföra är t.ex. sämre immunförsvar, muskelförlust, trötthet, försämrad funktionsförmåga, andningssvårigheter och försämrad kroppsvärmereglering. Det gäller för personalen inom äldreomsorgen att följa med och titta efter symptom på dålig näringsstatus, så att man kan åtgärda problemet så fort som möjligt. (Statens näringsdelegation 2010)

5.1 Äldres nuvarande näringsstatus

Med god näringsstatus avses att näringen som en människa får i sig via kosten och de näringsämnen som hennes kropp behöver är i balans. Det finns olika faktorer som kan påverka denna balans, t.ex. matens mängd och kvalitet, olika sjukdomar och mediciner samt förändringarna som åldrandet medför. (Muurinen et al. 2003:2)

Under början av 2000-talet har det gjorts flera undersökningar om äldres näringsstatus i Finland. Man har undersökt äldre personer på ålderdomshem (Suominen et al. 2005), servicehem (Jekkonen et al. 2008) och äldre som bor hemma men som använder sig av hemtjänst (Soini et al. 2004). Suominen et al. (2004) har även undersökt äldre som lider av demens och bor på ålderdomshem. Gemensamt för alla de här fyra studierna är att de är gjorda i Helsingfors och att man har använt ett MNA frågeformulär som undersökningsmetod. MNA är den engelska förkortningen för Mini-Nutritional Assessment, och det här frågeformuläret utvecklades och designades i början av 1990-talet av Chumlea, Vellas och Garry (Vellas et al. 2006:456). Frågeformuläret består av fyra delar: antropometriska mätningar, allmänna frågor, frågor om personens kost och en subjektiv bedömning. Orsaken till att man använder den här sortens frågeformulär är för att bedöma en persons risk för undernäring. Formuläret är avsett att användas på personer över 65 år. Varje svarsalternativ ger en viss mängd poäng och efter att alla frågor är besvarade räknar man ihop alla poäng. Får man mindre än 17 poäng betyder det att man lider av undernäring. Har man fått mellan 17 och 23,5 poäng har man risk för undernäring och får man mer än 23,5 poäng betyder det att man har god näringsstatus. Maxpoängen är 30. (Soini et al. 2004:65) Några år efter att MNA frågeformuläret hade skapats så utvecklade Rubenstein ett frågeformulär som var kortare och mera praktiskt än det tidigare. Det här kallas för MNA short form och maxpoängen i det är 14 (Bauer et al. 2008:390). MNA blanketten som användes i ovan nämnda finländska studier var den äldre versionen med maxpoängen 30 (se bilaga 3).

Resultaten som ovan nämnda undersökningar visade är att av äldre personer som bodde hemma och använde hemtjänst regelbundet var 3 % undernärda, 48 % hade risk för undernäring och 49 % hade en god näringsstatus (Soini et al. 2004:66). Av den äldre befolkningen som bodde på servicehem var 14 % undernärda och 60 % hade risk för undernäring. 24 % av deltagarna hade enligt undersökningen god näringsstatus (Jekkonen et al. 2008:22). Personerna som bodde på ålderdomshem fick ännu sämre resultat. I den här undersökningen kom det fram att 29 % av de undersökta på ålderdomshemmen led av undernäring, 60 % fanns i riskzonen för undernäring och endast 11 % konstaterades ha god näringsstatus (Suominen et al. 2005:580). I studien där 23 kvinnliga äldre dementa deltog visade resultaten att 20 stycken var i riskzonen för undernäring och tre

stycken konstaterades redan lida av undernäring. I samma studie kom det även fram att deltagarnas intag av folsyra och vitamin D och E var betydligt lägre än det rekommenderade intaget (Suominen et al. 2004:236).

Med hjälp av projektet *Matlusten* hoppas Folkhälsan kunna bidra till att de äldre upprätthåller en god näringsstatus. Medelåldern på deltagarna i ovan nämnda studier var 82 år i två av studierna (Suominen et al. 2004 & 2005) och 83 år i de resterande två (Soini et al. 2004, Jekkonen et al. 2008). Eftersom projektet *Matlusten* riktar sig till personer som är 65 år och äldre, vill man göra insatser i ett tidigt skede för att undvika att undernäring uppstår.

6 PROJEKTET MATLUSTEN

Folkhälsans förbund r.f. har ett projekt som heter *Matlusten*. Projektet startade år 2011 och pågår till slutet av år 2013. Detta projekt riktar sig till personer över 65 år, närståendevårdare samt personer som jobbar med äldre. Då man blir äldre är risken stor för att man börjar slarva med maten och det kan leda till dålig näringsstatus och mindre ork i vardagen. Projektet *Matlusten* vill öka de äldres livskvalitet och funktionsförmåga. Projektets vision är att om man i ett tidigt skede stödjer de äldres måltidssituation så att de bibehåller en god näringsstatus, så kan de också längre bo kvar hemma. Detta leder i sin tur till lägre sjukvårdskostnader och inbesparingar för både samhället och individen. (Folkhälsan 2)

Inom projektet *Matlusten* ordnas Matskola-kurser för personer över 65 år. Under kurserna får deltagarna information om de finländska näringsrekommendationerna för äldre, de får en inblick i utbudet i affärerna och även råd om hur man ska tolka märkningarna på livsmedelsförpackningarna. I Matskolan ingår ett butiksbesök där man går igenom de här sakerna. Under kurserna lagar man också mat tillsammans och avnjuter de gemensamma måltiderna vid ett vackert dukat bord. (Folkhälsan 1) Som en del av projektet ordnas även föreläsningar för intresserade vilka handlar om kost och hälsa för äldre, samt fortbildningsdagar för vård- och kostpersonal inom äldreomsorg. Dessutom utbildas Matskoleledare som kan hålla Matskolor under och efter att projekttiden är slut.

Huvudmålet med projektet är att de äldre ska behålla en bra näringsstatus och hälsa, och att de därmed ska ha möjlighet att bo hemma längre. Det här uppnås genom att på Matskolorna öka de äldres praktiska färdigheter att handla och tillreda mat, samt ge dem saklig information om livsmedelsinnehåll och hur livsmedel bör hanteras och förvaras. Projektet vill också ge en möjlighet till social samvaro och motarbeta en eventuell ensamhetskänsla.

Del- och etappmål som stöder huvudmålen är att år 2011 producera verktyg och material som krävs för att genomföra hela projektet. Under åren 2012 och 2013 är målsättningen att hålla 15-20 matskolor per år i Nyland, Åboland och Österbotten, och därmed nå ut till 100-120 äldre. Man hoppas också på att nå ut till olika personer som jobbar med äldre för att sprida kunskap och information om de äldres näringsbehov. Detta sker genom fortbildningsdagar som ordnas under år 2012 och 2013. Gällande utbildningen av Matskoleledarna strävar man efter att utbilda ca 60 personer. (Folkhälsan 2 & 3)

7 RESULTAT – PLANERING AV UTVÄRDERINGEN FÖR PROJEKTET MATLUSTEN

Första halvan av detta arbete har beskrivit hur man bör gå tillväga då man utvärderar hälsofrämjande projekt och vad som är viktigt att tänka på. Det har även presenterat olika former av utvärdering. Den andra delen av arbetet kommer att presentera på vilket sätt jag anser att Folkhälsan ska utvärdera projektet *Matlusten*, och en motivering till varför jag har valt dessa metoder för insamling av information.

Contento et al. (2002:17) kommer i sin artikel fram till slutsatsen att mätning sinstrument som används för utvärdering ska väljas med tanke på projektets syfte och varaktighet. Mätning sinstrumenten bör också ha korrekt validitet och reliabilitet i förhållande till resultaten och målgruppens egenskaper. En annan viktig sak är förstås att välja sådana verktyg och metoder som kan ge svar på utvärderingsfrågorna. (Contento et al. 2002:17) Projektet *Matlustens* utvärderingsfrågor är följande:

1. Har tid och pengar varit ändamålsenligt använda?
2. Har man nått ut till de personer inom olika yrkesgrupper som avsetts?
3. Har projektets olika delar varit rätt valda? Borde man lämna bort eller sätta till något?
4. Finns det möjlighet att fortsätta med det här konceptet?
5. Har deltagarna förbättrat sina praktiska färdigheter att handla och tillreda mat?
6. Känner de äldre sig mindre ensamma?
7. Har deltagarna uppnått bättre näringsstatus?

Utvärderingsfrågorna har jag skapat i samarbete med projektets ledare. Frågorna 1-3 är tänkta att användas för utvärderingen av hela projektet *Matlusten*, medan frågorna 4-7 skall användas för Matskolornas utvärdering. Fråga nummer två avser alla personer som man vill att på något sätt ska ta del av projektet. Det här är bland annat den äldre befolkningen, personer inom äldreomsorgen, kommunala tjänstemän och personer som går på de innovativa seminarierna. De två sista frågorna är direktformulerade från projektets huvudmål och är väldigt svåra att ge några konkreta svar på eftersom känslan av ensamhet är så individuell. Jag har ändå delvis försökt att ta med den sjätte frågan då jag har planerat utvärderingen. Fråga nummer sju som handlar om de äldres näringsstatus är väldigt tidskrävande att utvärdera eftersom det skulle behövas en utvärdering som sträcker sig över flera år, speciellt om man vill ta reda på om projektet har medfört kortare sjukvårdsvistelser och lägre sjukvårdskostnader. Jag har därför valt att välja bort den frågan i det här arbetet.

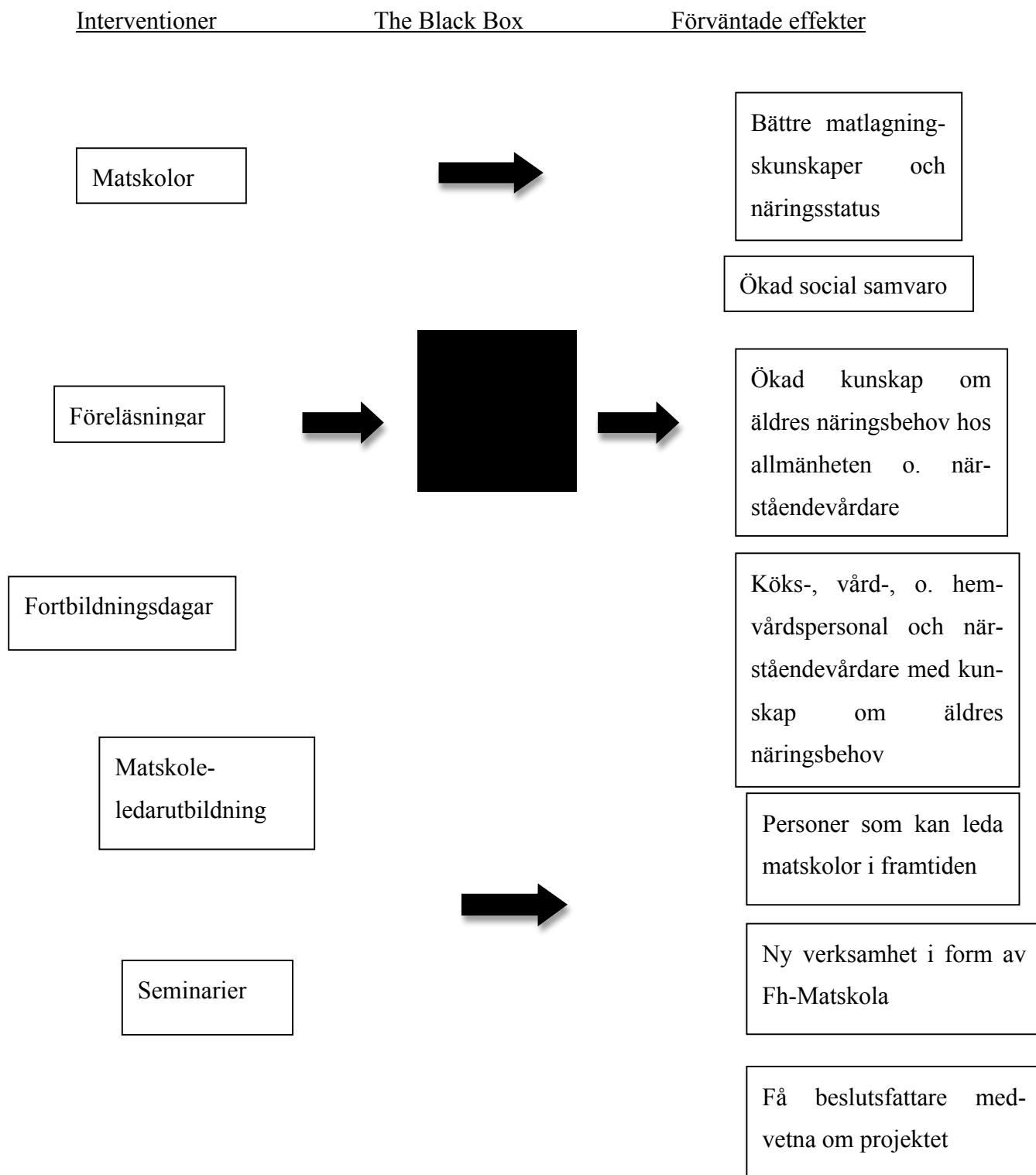
Fråga ett och sju går lite hand i hand, i alla fall om man ser till de lägre sjukvårdskostnaderna. Om man har använt tiden och pengarna på bästa sätt borde ju förhoppningsvis de äldre ha uppnått bättre näringsstatus. För att verkligen kunna ta reda på om projektet har varit lönsamt, vilket framförallt finansiärerna är intresserade av att veta, kan man göra en kostnads- och lönsamhetsanalys. Med en kostnads- och lönsamhetsanalys strävar man efter att uppskatta projektets fördelar och kostnader, både direkta och indirekta. Det gäller alltså att omvandla interventionerna och effekterna till valutavärden. Kostnads- och lönsamhetsanalyser fungerar därför bra i tekniska och industriella projekt, där det är ganska enkelt att sätta ett valutavärde på en uppnådd effekt. Det är dessvärre lite

svårare att omvandla dessa värden i sociala och hälsofrämjande projekt. Hur mycket är ett människoliv eller en äldre människas näringsstatus värd? (Rossi & Freeman 1993:371,374) För att undersöka om projektet har medfört lägre sjukvårdskostnader skulle man kunna göra en kostnads- och lönsamhetsanalys, men som det redan skrevs om den sjunde utvärderingsfrågan skulle det vara väldigt resurs- och tidskrävande. Det kvarstår även det faktumet att hur man ska kunna sätta ett valutavärde på de mjuka faktorer som är så viktiga i det här projektet, så som socialt umgänge och trygghetskänsla. Därför har jag valt att exkludera kostnads- och lönsamhetsanalysen ur min planering av projektutvärderingen. För varje metod som tas upp kommer det också att nämnas för vilken utvärderingsfråga det är tänkt att den ska användas till.

7.1 Förslag på teorier och metoder för utvärdering av Matlusten

7.1.1 Teorin Black box

I några av de artiklar som behandlar tidigare forskning kring projektutvärdering så stöter man på uttrycket "the black box-theory" ("svarta lådan-teorin"). Den här så kallade metaforen används inom många olika vetenskapsområden för att beskriva fenomen som man inte uttryckligen kan mäta eller se men vars egenskaper och processer man vill förstå (Pearson et al. 2001:5). Inuti "the black box" finns alltså information som hjälper en att förstå hur och varför en intervention fungerar (Buijs et al. 2003:97). Om man tittar på figur 1 får man en bättre inblick i hur "black box-teorin" är uppbyggd.



*Figur 1. The Black box och projektet Matlustens interventioner och förväntade effekter.
(Modifierad från Buijs et al. 2003:96)*

På vänster sida om den svarta lådan finns projektet *Matlustens* olika delar uppräknade. Det är med hjälp av de här interventionerna som man vill få till stånd de förväntade effekterna eller resultaten som finns listade på högra sidan om den svarta lådan. Eftersom man talar om förväntade effekter av ett projekt så används "the black box" i samband med resultatutvärdering. I det här fallet anser jag ändå att man också kan använda det som en del i processutvärderingen, eftersom den svarta lådans innehåll ger svar på vilka *processer* som har utlöst effekterna. Det här utvärderingssättet kan man med fördel använda om man väljer att rekonstruera projektet i samband med utvärderingen, vilket nämndes i kapitlet om processutvärdering.

Idén med det här utvärderingssättet är att Folkhälsan ska fylla i "the black box" med saker som de anser att har orsakat de önskade, och även oväntade, effekterna. De här sakerna kan vara till exempel glädje, sociala interaktioner, bra förhållande mellan deltagare-ledare eller effektiv marknadsföring. Svarta lådans innehåll får man fram genom att analysera enkäterna som Matskola-deltagarna fyller i (se bilaga 2), genom analyserna av intervjuerna med deltagarna samt på basis av ledarnas egna reflektioner. I slutet av Matskoleledarutbildningarna och fortbildningsdagarna samlar man in skriftlig feedback för att se vad deltagarna har tyckt om utbildningstillfället. Även dessa synpunkter analyseras och används för "Black box".

Den här metoden svarar egentligen på flera av utvärderingsfrågorna som räknades upp tidigare, bland annat hurudana möjligheter det finns att fortsätta med Matskolorna. Den frågan kan man ta ställning till först i slutrapporten, och "the black box" är givetvis en del av den rapporten. "The black box" hjälper utvärderaren att förstå hur och varför interventionerna har fungerat och inte fungerat. På så sätt ger det förslag på hur man kan utveckla konceptet ifall en fortsättning blir aktuell. En annan fråga som man kan få svar på är fråga nummer fem, dvs. om deltagarnas praktiska färdigheter att handla och laga mat har förbättrats. Det bästa utvärderingssättet som svarar på den frågan är kanske enkäterna som deltagarna fyller i, men "the black box" svarar på frågan ur en annan, lite djupare, synvinkel. Det ger bättre svar på *varför* deras matlagningsfärdigheter har förbättrats, vilket enkäterna inte alltid gör. Det här utvärderingssättet är tänkt att användas för att utvärdera projektet som helhet, eftersom det inkluderar projektets alla delar.

Om man väljer att ta med frågan om ensamhetskänsla i utvärderingen, kan ”the black box” ge en liten vink om vad som har lett till minskad känsla av ensamhet ifall det visar sig att projektet har resulterat i att de äldre känner sig mindre ensamma.

7.1.2 Enkät

Projektledarna inom projektet *Matlusten* har i början av projektet utvecklat enkäter med start- och utvärderingsfrågor som deltagarna i Matskolan fyller i under den första och sista träffen. Som tidigare nämndes försöker man med startfrågorna ta reda på vad deltagarna har för förväntningar på Matskolan och vad de skulle vilja lära sig mera om (se bilaga 1). Den här enkäten svarar inte direkt på någon av projektets sju utvärderingsfrågor, men den kan bra användas i den formativa utvärderingen och processutvärderingen, dvs. i början av projektet. Med hjälp av deltagarnas svar kan man försöka utforma Matskolans innehåll så att det motsvarar deltagarnas behov och önskemål.

Med utvärderingsfrågorna som finns på den andra enkäten vill man bland annat ta reda på om deltagarna känner sig säkrare med matlagningen och om butiksbesöken känns lättare efter att de har varit med i Matskolan. Den svarar alltså på utvärderingsfråga nummer fem; ”Har deltagarna förbättrat sina praktiska färdigheter att handla och tillreda mat?” Enkätfrågorna ska besvaras med ja eller nej, och det finns även utrymme för kommentarer (se bilaga 2). Fastän de här två enkäterna med start- och slutfrågor inte är likadant formulerade, frågar men egentligen efter samma sak. Som exempel kan man tänka sig att en deltagare svarade i början av Matskolan att denne skulle vilja lära sig mera om praktisk matlagning. I slutet av Matskolan svarar samma deltagare ja på frågan om matlagningen känns lättare än förut. På så sätt kan man alltså använda enkäterna som ett ”före-och-efter test” i resultatutvärderingen av Matskolan.

Utvärderingsenkäten kan användas till både resultat- och processutvärderingen, eftersom man har möjlighet att göra några små justeringar under projektets gång med hjälp av de enkätsvar man har fått från de allra första Matskolorna. Då projektet är slut kan

man sammanställa enkätsvaren och använda dem i slutrapporten och för att få fram innehållet i "the black box". De enkäter som ges till Matskoladeltagarna används förstås för att bara utvärdera Matskolan, medans de frågeformulär som delas ut under fortbildningsdagarna och Matskoleledarutbildningarna är tänkta att användas för just dessa två nämnda projektdelar.

7.1.3 Intervju med projektledarna

Folkhälsan har anställt två projektledare som är med under hela projektet och är med och genomför de olika delarna och interventionerna som projektet består av. Ledarna spelar alltså en viktig roll, både när det gäller projektgenomförandet och utvärderingen. Eftersom de är med under hela projektets gång kan de göra observationer som kan vara till nytta för projektutvärderingen som helhet. Robson (2001:86) skriver att intervjuer med personalen och ledningen inte bara är en viktig del i processutvärderingen, utan kan också ge hänvisningar till effekter och resultat. Därför kan man även använda projektledarnas intervjusvar och observationer då man gör upp "the black box".

Den här metoden för insamling av information hjälper främst till att svara på frågan om projektets delar varit rätt valda. Efter projektets slut lönar det sig för både referensgruppen, projektets arbetsgrupp och personalen att fundera på vad som har varit bra och hur man skulle kunna förbättra saker och ting. Under en intervju med projektledarna kan man också få fram om de tycker att tid och pengar har varit ändamålsenligt använda, vilket svarar på den första utvärderingsfrågan. Intervjufrågor som man kan använda är till exempel de frågor som jag räknade upp i kapitlet om processutvärdering. Den som skulle intervjuva projektledarna kan till exempel vara en anställd från Folkhälsan som på något sätt är insatt i projektet och vet vad det handlar om. En idé skulle vara att ha en öppen intervju där alla i projektets arbetsgrupp sitter i ett rum och ger sina synpunkter på hur de har upplevt projektet. Ett enkelt sätt för projektledarna är att under projektets gång skriva upp observationer som de har gjort.

7.1.4 Intervju med deltagarna

Min tanke med den här metoden är att en person skulle intervjua några äldre som deltar i Matskolan, för att ta reda på vad de har fått ut av den. På det sättet skulle man få en lite djupare inblick i hur deltagarna har upplevt projektet, än om man bara skulle använda enkäterna. Precis som enkäterna så används det här främst för att utvärdera Matskolorna. Då alla intervjuerna är gjorda analyserar man dem för att få fram innehållet i "the black box", dvs. vilka saker eller faktorer som har orsakat projektets effekter. Uppgiften att intervjua några deltagare skulle vara ett lämpligt examensarbete för en hälsopromötör- eller socionomstuderande.

Att intervjua är en kvalitativ metod som används i processutvärdering, men också i resultatutvärdering (Robson 2001:86, 106). I det här fallet är det främst för resultatutvärderingen som deltagarintervjuerna görs. Jag har valt att ta med den här metoden för jag tror att det kan hjälpa till att svara på om projektets delar varit rätt valda, om de har förbättrat sina matlagningsfärdigheter samt om de känner sig mindre ensamma efter projektet än innan.

7.1.5 Uppföljning av deltagarna

För att man ska kunna se om projektet *Matlusten* har haft någon långsiktig effekt på deltagarna har jag valt att inkludera en uppföljning av deltagarna, som i första hand är ett verktyg för utvärderingen av Matskolorna. Det här går ut på att projektledarna arrangerar en träff med förslagsvis tre Matskolagrupper som de har lett under projektiden. Träffen bör äga rum 6-12 månader efter att Matskolan är avslutad. Under träffen diskuterar ledarna med deltagarna och frågar hur de anser att deras näringsstatus är för tillfället och ifall de fortfarande har kontakt med de andra deltagarna i deras egen Matskola-grupp. På det här sättet får man reda på om projektet bara har medfört att deltagarna har förbättrat och använt sina nya matlagningskunskaper under tiden de var med i Matskolan, eller om de också har upprätthållit de goda vanor som de lärde sig i Matskolan flera månader efteråt. Även den här metoden ger ett slags svar på om de äldre har förbättrat sina praktiska kunskaper att handla och laga mat, och om de har lyckats skapa ett nytt

kontaktnät. Det svarar också delvis på fråga nummer sju, om de äldre har uppnått bättre näringsstatus.

7.1.6 Statistik

För att man lättare ska kunna veta vilka yrkesgrupper och hur många personer som har tagit del av projektet är det viktigt att föra statistik över deltagarna. I *Matlustens* projektplan (Folkhälsan 3) står det att det förs statistik över vilka personer man kontaktar inom olika yrkesgrupper i samband med marknadsföringen av projektet. Man för också statistik över *Matlustens* deltagarantal och över vilka grupper av äldre som har fått information om *Matlusten*. Då man har den här statistiken kan man svart på vitt se om man har nått ut till de personer man har avsett, och om man har kommit upp till det deltagarantal man önskade sig i början. All statistik publiceras sen i slutrapporten, och är på så sätt en kvantitativ metod som används för att utvärdera projektets helhet. Statistik är ett utvärderingssätt som används i resultatutvärderingen.

8 UTVÄRDERINGENS VALIDITET OCH RELIABILITET

Då man väljer verktyg och metoder för utvärdering är det viktigt att ta validiteten och reliabiliteten i beaktande. Redan då man planerar ett projekt lönar det sig att fundera ut de mest valida och reliabla mätinstrumenten med tanke på målgruppen och projektets syfte och varaktighet (Contento et al. 2002:17). Reliabilitet syftar till ett verktygs trovärdighet. Då man använder verktyget i utvärderingen ska det varje gång och på varje person man använder det, mäta samma sak. Validitet påminner om reliabilitet men handlar om huruvida man mäter det man vill mäta, dvs. är frågorna i en enkät rätt formulerade så att man verkligen frågar efter det man tänkt sig. (Nutbeam & Bauman 2006:87)

Om man ser på "the black box" och funderar på dess validitet och reliabilitet, kommer man till att det ganska mycket är den som analyserar intervjuerna och enkäterna som påverkar trovärdigheten i det man hittar i "the black box". Därför gäller det för den per-

sonen att noggrant gå igenom svaren så att man får fram de rätta faktorerna. Det finns dock en risk att det finns någon faktor som man aldrig hittar. Om man tänker på validiteten så är den för det här utvärderingssättet rätt god, eftersom man på det här sättet får en bra bild av hur projektet har fungerat och vilka saker som har lett till en förändring. Därför svarar det bra på frågan om deltagarna har förbättrat sina matlagningsfärdigheter.

Enkäterna som deltagarna i Matskolan fyller i under det första och sista kurstillfället har utarbetats och diskuterats i projektets arbetsgrupp helt i början av projektet. Därefter har man testat den första versionen av enkäterna i pilotmatskolorna. Utifrån feedbacken man fick där har man sedan utvecklat och förbättrat frågorna, och de slutgiltiga enkätversionerna fastställdes i januari 2012 (se bilaga 1 & 2). Man har gått till väga så som Jacobsen (2007:199) rekommenderar, alltså genom att testa enkäten innan man ska använda den på riktigt. Det här höjer validiteten märkbart.

Intervjufrågorna som man ställer deltagarna bör också ha testats innan intervjuerna genomförs. Man testar dem för att garantera att frågorna är passande för målgruppen samt för att se om frågorna mäter det man vill ha svar på, dvs. man kontrollerar deras validitet. Intervjuaren och dennes sätt att förhålla sig till deltagarna kan också påverka svaren och resultaten som man sen får från intervjuanalyserna. (Jacobsen 2007) Det finns därmed en risk att den som intervjuar sänker reliabiliteten för den här utvärderingsmetoden. Intervjuerna som görs med projektledarna och andra i ledningen anser jag ha god validitet och reliabilitet. Där måste man förstås åter tänka på hur frågorna som ställs är formulerade. I det här fallet, som i många andra intervjuer, finns det en risk att man bara framhåller det som har fungerat bra i projektet och undviker att berätta om saker som kanske har gått lite snett. Om man vill utveckla projektet och göra det så bra som möjligt är ju det ingen bra idé, och jag tvivlar på att någon i Matlustens projektgrupp skulle motarbeta en förbättring av projektet.

Det ena sättet att utvärdera som beskrevs tidigare var att göra en uppföljning med några Matskolagrupper en tid efter att deras Matskola har avslutats. De personer som kommer till den här träffen är de som har tagit del av projektet, så de är ju då de rätta personerna att uttala sig om de upplever att de har kunnat upprätthålla de matlagningsfärdigheter de

har lärt sig och om det har medfört bättre hälsa. Det låter därför som om den här metoden skulle ha hög validitet och reliabilitet.

Under hela projektetiden för man statistik över vem och hur många som har tagit del av projektet. Det här är ett enkelt sätt att se hur många personer man har nått, och till viss del kan man också se vilka yrkesgrupper som man har nått med projektet. Det här är med andra ord en bra metod för insamling av information, vilken håller en både hög reliabilitet och validitet. Det som kan vara en negativ och missvisande faktor är de personer som man inte har lyckats få med i statistiken, men som ändå har tagit del av projektet på något sätt. Man vet heller inte något om alla de som hörde till målgruppen men som inte ville ta del av projektet eller inte hittades.

9 ETISKA ASPEKTER

I det här examensarbetet har jag försökt att ta hänsyn till de etiska aspekterna genom att använda mig av tillförlitlig litteratur. Artiklarna som har använts har varit vetenskapliga och undersökningarna som bland annat har gjorts om äldres näringsstatus i Finland håller hög klass. Böckerna och annan källlitteratur som har använts är skrivna av personer med många års erfarenhet inom ämnet utvärdering, t.ex. Robson och Rossi. I de etiska aspekterna ingår också kravet på att citat och referenser uppges korrekt (Carlström & Carlström Hagman 2006:174). I alla de fall texten har baserat sig på en annan källa än min egen kunskap, har källan angetts. Det här betyder inte att någon annans text har kopierats rent av, utan att informationen har formulerats med egna ord.

För att trygga att slutprodukten ska bli så bra som möjligt och motsvara Folkhälsans eventuella förväntningar, krävs ett bra samarbete mellan alla parter. Under hela arbetsprocessen har jag haft kontakt med Folkhälsans projektledare genom möten, telefonsamtal och mejl. Samarbetet har från min sida fungerat bra. I början av arbetsprocessen uppgjordes ett kontrakt mellan tre parter; Folkhälsan, Arcada och mig. Därför kan den här punkten inkluderas i de etiska aspekterna.

Gällande den planerade utvärderingen tas de etiska aspekterna i beaktande genom att enkätsvaren hålls anonyma. Det samma gäller de äldre som blir intervjuade. I intervjuerna med både de äldre och projektledarna är det också viktigt att de som intervjuas blir korrekt återgivna. Det är viktigt att deltagarna själva får välja om de vill ställa upp på intervju och/eller delta i uppföljningen. Går man till väga på det här sättet, så följer man några av de etiska krav som Jacobsen (2007:22, 25-26) skriver om.

10 METODDISKUSSION

Syftet med det här arbetet har varit att kartlägga metoder som kan användas i utvärderingen av projektet *Matlusten*. Problemformuleringen som formulerades i början av arbetsprocessen var vilka metoder och utvärderingssätt kan användas i utvärderingen av projektet *Matlusten*. Det här var på vårvintern 2012, och då hade jag lite svårt att se framför mig hur det här arbetet skulle se ut. Under arbetsprocessens gång började dock min bild av slutprodukten klarna mer och mer, och sen visste jag ganska bra hur arbetet skulle läggas upp. Jag har haft regelbunden kontakt med mina handledare på Folkhälsan och på skolan, vilket har hjälpt mig en hel del under min arbetsprocess. Tar man ställning till vidare forskning och utveckling, så skulle till exempel en annan studerande kunna använda detta examensarbete som grund för att utveckla utvärderingsinstrument för *Matlusten*-projektets utvärdering. Med instrument avses här till exempel intervjufrågor för intervjuerna med deltagarna. Om man ser på det hela som en cirkel med fyra delar, kan man säga att jag har gjort de två första delarna då jag har planerat projektets utvärderingsfrågor och kartlagt olika utvärderingsmetoder. För att cirkeln ska bli sluten krävs det att någon annan fortsätter med att utveckla utvärderingsverktyg och efter det utvärderar hela projektet.

Alla hälsofrämjande projekt är olika uppbyggda och genomförs på olika sätt, så det finns ingen "utvärderingsmall" som passar precis vartenda projekt. I litteraturen finns det dock riktlinjer om hur man bör planera och genomföra utvärderingen. Dessa riktlinjer och rekommendationer har använts i planeringen av projektet *Matlustens* utvärdering.

11 RESULTATDISKUSSION

Slutsatsen som jag har kommit fram till är att den effektivaste utvärderingen får man då man använder sig av både formativ och summativ utvärdering. De här har sina likheter och går lite in i varandra, precis som process- och resultatutvärdering, så därför är det ganska naturligt att använda sig av alla metoderna samtidigt. Det är sällan man använder endast formativ eller summativ utvärdering. Oftast vill man få information om hur man kan förbättra projektet men också samtidigt vilka effekter projektet har eller har haft. Genom att använda dem parallellt stärker det utvärderingens resultat och trovärdighet. Med andra ord kan man säga att de här två typerna av utvärdering, eller egentligen alla fyra, kompletterar varandra. (Robson 2001:82)

En del av utvärderingssätten som har presenterats i utvärderingsplaneringen av projektet *Matlusten* kan användas inom både process- och resultatutvärderingen. Det här stämmer överens med det som skrevs i teoridelen i det här arbetet. Där nämndes att det lönar sig att använda både kvalitativa och kvantitativa insamlingsmetoder i de båda utvärderingsmetoderna. Detta för att få en så bred bild som möjligt av utvärderingen och projektet. (Robson 2001:100, Seppänen-Järvelä 2004:43) Eftersom en kartläggning över litteratur och rekommendationer gällande projektutvärdering har gjorts, anser jag att de metoder och utvärderingssätt som jag har valt att ta med i det här arbetet kan utvärdera projektet *Matlusten* på ett bra sätt.

Gällande produktens användbarhet och relevans för målgruppen kan den här utvärderingsguiden till viss mån användas för framtida hälsofrämjande projekt som Folkhälsan kommer att ordna. Med tanke på att utvärderingsmetoder inte ändras så mycket på lång sikt, kan litteraturöversikten användas som grund för framtida utvärderingsplanering. Utvärderingsguiden som har gjorts är också relevant för målgruppen, som i det här fallet är personer som jobbar med hälsofrämjande projekt. Sådana personer kan t.ex. vara hälsopromotörer, men de kan också ha annan yrkesbakgrund. Oavsett vad man har för titel är det viktigt för alla personer som är engagerade i hälsoprojekt att vara insatta i projektutvärdering och veta hur man bör gå tillväga. För att övertyga finansiärer och beslutsfattare så är det bättre desto noggrannare utvärderingen är.

KÄLLOR

- Bauer, J. M., Kaiser, M. J., Anthony P., Guigoz, Y., Sieber, C. C. 2008, The Mini Nutritional Assessment®- Its History, Today's Practice, and Future Perspectives, *Nutrition in Clinical Practice*, vol.23, nr.4, s.388-396
- Buijs, R., Ross-Kerr, J., O'Brien Cousins, S., Wilson, D. 2003, Promoting Participation: Evaluation of a Health Promotion Program for Low Income Seniors, *Journal of Community Health Nursing*, vol.20, nr.2, s.93-107
- Carlström, Inge. & Carlström Hagman, Lena-Pia. 2006, *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*, 5. uppl., Lund: Studentlitteratur, 447 s.
- Contento, I.R., Randell, J.S., Basch, C.E. 2002, Review and Analysis of Evaluation Measures Used in Nutrition Education Intervention Research, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol.34, nr.1, s.2-25
- Dahler-Larsen, Peter. 2005, *Vaikuttavuuden arviointi*, Helsingfors: STAKES, 52 s.
- Folkhälsan 1. Tillgänglig:
<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Seniorer/Matlust/> Hämtad 20.5.2012
- Folkhälsan 2. Matlustens projektplan 2010.
- Folkhälsan 3. Matlustens projektplan 2011.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, Lund: Studentlitteratur, 316 s.
- Jekkonen, T., Muurinen, S., Soini, H., Suominen, M., Suur-Uski, I., Pitkälä, K. 2008, *Helsingkiläisten iäkkäiden palveluasumisen asukkaiden ravitsemustila 2007*, Helsingin kaupungin sosiaalivirasto, 46 s.
- McCoy, Mairead & Hargie, Owen D.W. 2001, Evaluating evaluation: implications for assessing quality, *International Journal of Health Care Quality Assurance*, vol.14, nr.7, s.317-327
- Muurinen, S., Soini, H., Suur-Uski, I., Peiponen, A., Pitkälä, K. 2003, *Vanhainkotien asukkaiden ravitsemustila 2003*, Helsingin kaupungin sosiaalivirasto, 31 s.
- Nutbeam, Don & Bauman, Adrian. 2006, *Evaluation in a nutshell*, Australien: McGraw-Hill, 126 s.
- Robson, Colin. 2001, *Käytännön arvioinnin perusteet*, Helsingfors: Tammi, 222 s.
- Rossi, P. H. & Freeman, H. E. 1993, *Evaluation – a systematic approach*, 5:e uppl., Newbury Park: SAGE, 488 s.

- Seppänen-Järvelä, Riitta. 2004, *Prosessiarviointi kehittämisprojektissa. Opas käytäntöihin*, Helsingfors: STAKES, 61 s.
- Soini, H., Routasalo, P., Lagström, H. 2004, Characteristics of the Mini-Nutritional Assessment in elderly home-care patients, *European Journal of Clinical Nutrition*, nr.58, s. 64-70
- Statens näringsdelegation. 2010, *Ravitsemussuosituksset ikääntyneille*, Helsingfors: Edita Prima Oy, 78 s.
- Suominen, M., Laine, A., Routasalo, P., Pitkälä, K. H., Räsänen, L. 2004, Nutrient Content of Served Food, Nutrient Intake and Nutritional Status of Residents with Dementia in a Finnish Nursing Home, *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, vol.8, nr.4, s.234-238
- Suominen, M., Muurinen, S., Routasalo, P., Soini, H., Suur-Uski, I., Peiponen, A., Finne-Soveri, H., Pitkälä, K. H. 2005, Malnutrition and associated factors among aged residents in all nursing homes in Helsinki, *European Journal of Clinical Nutrition*, vol.59, s.578-583
- Vellas, B., Villars, H., Abellan, G., Soto, M. E., Rolland, Y., Guigoz, Y., Morley, J. E., Chumlea W., Salva, A., Rubenstein, L. Z., Garry, P. 2006, Overview of the MNA®- Its History and Challenges, *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, vol.10, nr.6, s.456-465

BILAGA 1

Välkommen till Folkhälsans Matskola!

Vi vill kartlägga deltagarnas behov och önskemål.

Vänligen svara på följande frågor:

Jag vill lära mig mera om:

1) vad som är hälsosam mat

2) utbudet i matbutikerna

3) vad förpackningsmärkningarna innebär

4) hur jag skall förvara mat hemma

5) praktisk matlagning

annat; _____

**Jag vill veta mera om matställen i mitt
närområde:**

ja nej

**Jag vill veta mera om var jag kan hitta
måltidssällskap:**

ja nej

Mina förväntningar på Matskolan:

TACK!

BILAGA 2

**Tack för att du deltagit i Folkhälsans
Matskola!**

**Vi är intresserade av att veta om
Matskolan har medfört några
förändringar för dig.**

Vänligen svara på följande frågor:

**Jag tycker matlagning känns lättare än
förut:**

ja nej

Numera väljer jag hälsosammare varor i matbutiken:

ja nej

Jag hittar lättare lämpliga varor i matbutiken:

ja nej

Jag förstår bättre vad texterna på förpackningarna innebär:

ja nej

Jag vet bättre hur mat skall förvaras hemma:

ja nej

**I det stora hela känner jag mig tryggare
och säkrare med min matsituation:**

ja nej

TACK!

BILAGA 3

Efternamn:			Förnamn:	
Kön:	Ålder:	Vikt, kg:	Längd, cm:	Datum:

Fyll i poängsiffran i rutorna för bedömning (screening) och summera. Om poängen är 11 eller mindre fortsätt med del II för att få en gradering av näringstillståndet.

Screening, del I

A Har födointaget minskat under de senaste tre månaderna på grund av försämrad aptit, matsmältningsproblem, tugg- eller sväljproblem?
0 = ja, minskat avsevärt
1 = ja, minskat något
2 = nej, ingen förändring ☐

B Viktförlust under de senaste tre månaderna
0 = ja, mer än 3kg
1 = vet ej
2 = ja, mellan 1 och 3kg
3 = nej, ingen viktförlust ☐

C Rörlighet
0 = är säng- eller rullstolsbunden
1 = kan ta sig ur säng/rullstol men går inte ut
2 = går ut med eller utan hjälpmedel ☐

D Har varit psykiskt stressad eller haft akut sjukdom under de senaste tre månaderna?
0 = ja 2 = nej ☐

E Neuropsykologiska problem
0 = svår demens eller depression
1 = lindrig demens
2 = inga neuropsykologiska problem ☐

F Body Mass Index (BMI) = vikt (kg) / längd (m²)
0 = BMI mindre än 19
1 = BMI 19 till mindre än 21
2 = BMI 21 till mindre än 23
3 = BMI 23 eller mer ☐

Screeningresultat (Subtotal max 14 poäng) ☐ ☐

12-14 poäng: Normal nutritionsstatus
8-11 poäng: Risk för undernäring
0-7 poäng: Undernär

För en grundligare bedömning, fortsätt med frågorna G-R

Screening, del II

G Har eget boende? (ej särskilda boendeformer / sjukhus)
1 = ja 0 = nej ☐

H Intar mer än 3 ordinerade läkemedel dagligen?
0 = ja 1 = nej ☐

I Har trycksår eller annat hudsår?
0 = ja 1 = nej ☐

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. *Overview of the MNA® - Its History and Challenges*. J Nut Health Aging 2006 ; 10 : 456-465.
Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. *Screening for Undernutrition in Geriatric Practice : Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF)*. J. Geront 2001 ; 56A : M366-377.
Guigoz Y. *The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us?* J Nutr Health Aging 2006 ; 10 : 466-487.
© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners
© Nestlé, 1994, Revision 2006. N67200 12/99 10M
Mer information finns på : www.mna-elderly.com

J Äter fullständiga huvudmål per dag?

0 = 1 fullständigt huvudmål
1 = 2 fullständiga huvudmål
2 = 3 fullständiga huvudmål ☐

K Äter eller dricker vanligtvis

• minst en mejeriprodukt dagligen (mjölk / ost / yoghurt) ja ☐ nej ☐
• minst två portioner baljväxter eller ägg per vecka ja ☐ nej ☐
• fisk, fågel eller kött varje dag? ja ☐ nej ☐
0.0 = inget eller ett ja svar
0.5 = två ja svar
1.0 = tre ja svar ☐ ☐

L Äter minst två frukter eller två portioner med grönsaker dagligen?

0 = nej 1 = ja ☐

M Dricker dagligen (vatten / juice / kaffe / te / mjölk / öl)?

0.0 = mindre än 3 glas / mugger
0.5 = 3 till 5 glas / mugger
1.0 = mer än 5 glas / mugger ☐ ☐

N Kan äta själv eller behöver hjälp vid måltiden?

0 = behöver mycket hjälp vid måltiden
1 = äter själv men med svårighet
2 = äter själv utan problem ☐

O Bedömer själv sitt näringstillstånd som

0 = svårt undernär / felnär
1 = är osäker om sitt näringstillstånd / vet ej
2 = har inga näringsproblem ☐

P I jämförelse med andra i samma ålder uppfattar sitt hälsotillstånd som?

0.0 = inte så bra som andras
0.5 = vet ej
1.0 = lika bra som andras
2.0 = bättre än andras ☐ ☐

Q Överarmens omkrets i cm (Mid Arm Circumference, MAC)

0.0 = MAC mindre än 21 cm
0.5 = MAC 21-22 cm
1.0 = MAC mer än 22 cm ☐ ☐

R Vadens omkrets i cm (Calf Circumference, CC)

0 = CC mindre än 31 cm
1 = CC 31cm eller mer ☐

Screening, del II (max. 16 poäng) ☐ ☐ ☐

Screening, del I ☐ ☐ ☐

Total bedömning, del I + del II (max. 30 poäng) ☐ ☐ ☐

MNA resultat

24-30 poäng ☐ normal nutritionsstatus
17-23.5 poäng ☐ risk för undernäring
Mindre än 17 poäng ☐ undernär